

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.



Рациональное Питание



Закаливание и занятия спортом

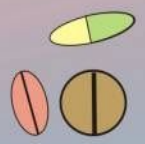


1. Курение

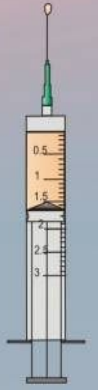


Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики



Правильный Режим труда и отдыха



Здоровый Образ Жизни.

Что влияет на наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения
- Здоровое сексуальное поведение

Формирование здорового образа жизни:

- активный умственный труд;
- приятная работа;
- рациональное питание;
- питание в соответствии с возрастом;
- собственная точка зрения;
- любовь и нежность;
- сон при температуре 17-18 градусов;
- постоянные физические нагрузки;
- периодическое употребление сладостей;
- эмоциональная разрядка.



Правильное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



Закаливание

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и более.

Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.

Природою лечись –
В саду и чистом поле.

Вводные процедуры

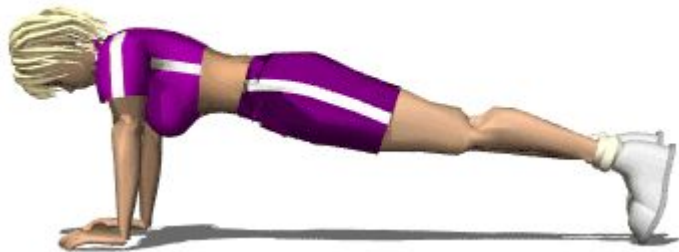
Много радости приносит купание.

Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



Физическая активность

- Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



Отказ от вредных привычек

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерастать в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

Памятка родителям

Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.

Игры на свежем воздухе — ежедневно!

По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.

Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.

Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.

Составить и соблюдать режим дня для ребенка.

Научить детей плавать.

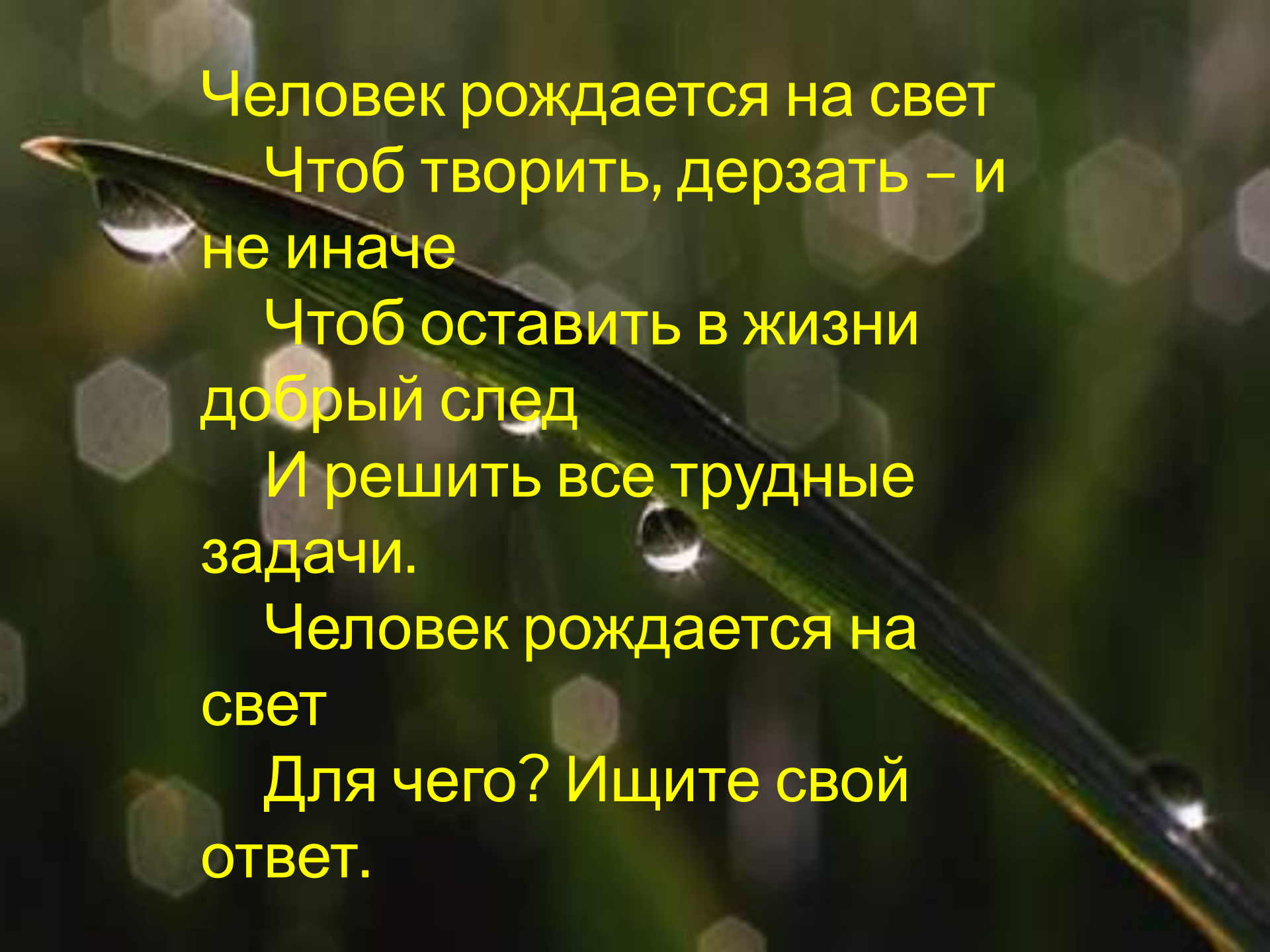
Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.

Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и
не иначе

Чтоб оставить в жизни
добрый след
И решить все трудные
задачи.

Человек рождается на
свет
Для чего? Ищите свой
ответ.

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!